

2. Эпифиз, биоритмы и старение организма / В.Н. Анисимов // Успехи физиол. наук 2008.- Т39 - №4.- С.52-76.

3. Световой режим, мелатонин и риск развития рака / В.Н. Анисимов, И.А.Виноградова // Вопросы онкологии. - 2006.-Т.53 - №5. - С.491-498.

4. Melatonin as antioxidant under pathological processes / Tomas-Zapico, Coto-Montes A. // Recent patents on endocrine, metabolic and immune drug discovery.- 2007.- Vol.1, №1.

Психологический микроклимат студенческой группы.

Роль куратора и преподавателей в его становлении

Горбунова Д.В., Макарова О.Ю., Зеленкова А.В.

ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

Минздрава России, г. Казань, Российская Федерация

Межличностное взаимодействие в группе, несомненно, является одним из важнейших аспектов становления личности. От благоприятности социально-психологической атмосферы внутри коллектива зависит не только эффективность и результативность совместной деятельности в целом, но и отношение к ней, направленность на нее, но и внешняя и внутренняя мотивация, эмоциональный настрой, который играет далеко не последнюю роль в усвоении и закреплении материала, а также непосредственно удовлетворенность деятельностью.

В психологию понятие «климат» пришло из метеорологии и географии. В настоящее время этот термин устоялся, как характеристика качественной психологической стороны межличностных отношений в коллективе, определяющая основное настроение [8]. В отечественной социальной психологии впервые термин «психологический климат» использовал Н.С. Мансуров, доктор философских наук, изучающий проблематику производственных коллективов. Одним из первых раскрыл содержание социально-психологического климата В.М. Шепель. Психологический климат, согласно его мнению, - это «эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их близости, симпатии, совпадение характеров, интересов, склонностей». Он предполагал, что климат отношений между людьми состоит из трех климатических зон:

1) Первая климатическая зона – социальный климат, определяющийся тем, насколько осознанны в данном коллективе общие цели и задачи, насколько здесь гарантированно соблюдение всех конституционных прав и обязанностей работников как граждан.

2) Вторая климатическая зона – моральный климат, определяющий моральные ценности в данном коллективе, принятые в нем.

3) Третья климатическая зона – психологический климат, подразумевающий неофициальные отношения, которые складываются между

теми работниками, кто находится в непосредственном контакте друг с другом [11].

Необходимо отметить, что только оптимизация каждого из этих элементов психологического климата приводит к доверительной атмосфере в коллективе.

Характерной особенностью социально-психологического микроклимата в учебной группе является единство цели отдельного индивида, группы и учебного заведения в целом. Основополагающая цель учебного заведения – это воспитание и профессиональная подготовка специалиста. Учебная группа является своеобразным «психологическим центром», средой формирования специалиста. Социально-психологический микроклимат – неотъемлемая для работы «психологического центра» база.

Согласно К.К. Платонову, «Социально-психологический климат для каждого члена группы — это объективная реальность, которую он отражает, включаясь в эту группу; отраженный психологический климат становится одновременно и его субъективной реальностью, и объективной реальностью для других членов этой группы» [7].

Прежде чем говорить о социально-психологическом климате группы, необходимо дать определения таким понятиям, как «группа» и «коллектив».

Группа – это двое или более лиц, объединённых общими интересами, целями, деятельностью, профессией, влияющие и подверженные влиянию каждого другого лица. Согласно А.И. Донцову, развитие социальной группы происходит на основе совместной общественно заданной деятельности. Понятие «группа» в данном контексте трактуется как «совокупный субъект деятельности, развитие которой обуславливает формирование социально-психологической целостности коллектива» [6].

По определению А.В. Петровского, коллектив – «это группа людей, в которой межличностные отношения опосредуются общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности» [6]. Соответственно, высшей стадией развития группы является коллектив. А коллектив, в свою очередь, это группа людей, объединённых общими целями и задачами, достигшая высокого уровня развития в процессе социально ценной, осознанной совместной деятельности.

Психология студенческой группы и её социально-психологический климат, отличаются тем, что формируются «с нуля». Как правило, студенты-первокурсники создают свои группы, а не вступают в уже существующие, хотя и учитывают определенные, сложившиеся в ВУЗе традиции. Начальный период (1-2 курсы) является одним из наиболее сложных и ответственных этапов, как в жизни каждого студента, так и в формировании студенческого коллектива, определения взаимоотношений, психологической атмосферы, системы ценностей и устремлений. На этом этапе большинству студентов довольно сложно приспособиться к новым, непривычным условиям вузовской жизни и учебы, научиться взаимодействовать друг с другом, осознать необходимость согласования своих усилий при выполнении учебных задач, а это в свою

очередь приводит к большим энергозатратам, вызывает усталость, отторжение и порождает искаженное представление о сложностях учебы.

Создание благоприятной психологической обстановки в студенческом коллективе является абсолютно необходимым, так как она не только способствует повышению эффективности учебы, но и улучшает психологическое здоровье студентов.

Одним из главных критериев психологического здоровья является эмоциональное благополучие, то есть комфортное самоощущение, отсутствие эмоционального выгорания, депрессивности, неуверенности, дезадаптации.

Чтобы исключить появление вышеотмеченных негативных ощущений, необходима положительная эмоциональная среда в коллективе, главными факторами которой можно назвать взаимодоверие и взаимопонимание, эмпатия – способность понимать и принимать эмоциональное состояние другого человека посредством сочувствия, сопереживания, благожелательность друг к другу, уважение и принятие индивидуальности товарища, как своей собственной, а также уважение мнения друг друга, преобладание в коллективе оптимистичного настроения, взаимопомощь. Если эти факторы присутствуют, то они способствуют и развитию других, таких как участливое и доброжелательное отношение к новым членам группы, желание и умение работать в команде, справедливое и равное отношение друг к другу, активность и энергичность коллектива, что в свою очередь способствует стремлению к самопознанию, развитию, раскрытию и открытию внутренних резервов.

Управление социально-психологическим климатом студенческой группы

Куратор группы – это именно тот, кто может оказать положительное воздействие на формирование здорового социально-психологического климата. Работа куратора направлена, в первую очередь, на адаптацию студента к условиям вуза, создание доверительных внутригрупповых отношений, на формирование социально одобряемого поведения студента и его личностное и профессиональное самосовершенствование. То есть, функциями куратора являются не только информирующая и контролирующая. Прежде всего, куратор – это наставник, помощник, старший друг.

Остальные преподаватели могут способствовать оздоровлению социально-психологического климата, путём постановки группам проблемных ситуаций и групповых задач, предполагающих совместное решение и выполнение, а значит и взаимную ответственность, что несомненно способствует развитию факторов благоприятной эмоциональной среды. Созданию благоприятной атмосферы в группе способствуют игровые формы обучения – эдьютейнменты, групповые дискуссии и социально-психологические тренинги.

Остановимся подробнее на такой форме обучения, как эдьютейнтмент. Название «эдьютейнтмент» произошло от английских слов «education» – образование, обучение и «entertainment» - развлечение. То есть данный метод предполагает концепцию обучения через развлечение, а значит, смысл

заключается в том, что знания передаются в простой, доступной интересной форме, в комфортных условиях. Кроме этого главный принцип данной технологии заключается в том, что занятие подразумевает не единоличное ведение преподавателем, а совместную деятельность с акцентом на увлечение, развлечение и современность, то есть, использование видео- и аудиоматериалов, дидактических игр и др., что способствует вовлечению студентов в активный интерактивный образовательный процесс.

Участие в подобных интерактивных занятиях, совместное выполнение групповой учебной задачи, участие в мероприятиях, где задействованы все студенты, улучшает межличностные отношения, сплачивает, создает комфортную эмоциональную среду, а значит, способствует поддержанию психологического здоровья. Как в группе в целом, так и студентам в частности, необходим общий интерес, направленный на обучение, соответственно этот интерес необходимо систематично развивать и укреплять.

Таким образом, существует прямая необходимость направленности всех учебно-воспитательных мероприятий на формирование здорового психологического климата студенческой группы, поскольку он является важнейшим показателем качества социальной среды вуза.

Делая вывод, необходимо подчеркнуть, что в коллективе со здоровым социально-психологическим климатом студенты чувствуют себя уверенно, активно участвуют в дискуссиях и общегрупповых обсуждениях, свободно и уверенно высказывая собственное мнение, внешняя и внутренняя мотивация находится на высоком уровне, в группе происходит активный обмен учебной и иной информацией, развита взаимопомощь и взаимоподдержка, взаимная ответственность перед коллективом, в целом, и друг перед другом, в частности, на высоком уровне. Однако, в составе группы, которая не создаёт студентам психологического комфорта, степень раскрытия своих способностей и овладения учебной программой значительно ниже, т.к. не принимая участия в интрагрупповой работе, студенты не овладевают необходимыми социально-психологическими компетенциями.

Большое влияние на формирование благоприятной психологической атмосферы играют куратор, как наставник группы, и преподаватели, создавая атмосферу общей заинтересованности и увлеченности образовательным процессом. Для этого в учебное занятие включаются различные эдьютейнменты, интрагрупповые задания, дискуссии, проекты и психологические тренинги.

Таким образом, создание и оптимизация благоприятного социально-психологического климата является одним из важнейших факторов повышения эффективности групповой деятельности и формирования коммуникативной компетентности.

Литература

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для вузов / Г.М. Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2001. - 378 с.

2. Бойко Е.О., Зайцева О.Г., Агеев М.И., Ложникова Л.Е., Сочивко Ю.Н. Социально-психологический климат в группах как фактор повышения коммуникативной компетентности студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4 – С. 46-48.
 3. Бороздина, Г.В. Психология делового общения [Текст]: уч-к. - 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2006. - 295 с.
 4. Дорофеева Е.В. Создание комфортного психологического климата в студенческой группе / Е.В. Дорофеева // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. - 2012. - Т. 74, - № 10. - С. 51-56.
 5. Зыкова П.М. Влияние социально-психологического климата студенческой группы на успеваемость. - М.: ГУУ, 2009.
 6. Петровский, А.В. Методологические проблемы исследования психологии коллектива // Вопросы психологии. 1986. №1. с.175.
 7. Платонов Ю.П. Основы социальной психологии. - СПб., 2004. - С.310.
 8. Платонов Ю. П. Психология конфликтного поведения. - СПб.: Речь, 2009 С.544.
 9. Почебут Л. Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология - СПб: Речь, 2000 С.160.
 10. Утлик В.Э. Психологический климат студенческой группы // Инновации в образовании. №8. 2010. С. 32-42.
 11. Шепель В.М. Управленческая психология, М., 1984 С. 246.
- Электронные ресурсы:
1. http://www.elitarium.ru/2007/11/14/klimat_v_kollektive.html
 2. <http://www.tilzit-kollege.ru/300-sotsialno-psikhologicheskij-klimat-i-praktika-komandoobrazovaniya-v-studencheskoj-gruppe>

Синдром эмоционального выгорания

Ефремов А.М., Будник А.С.

*УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Влияние трудовой деятельности (нередко – негативное) на здоровье человека известно с давних времен. Даже сам Создатель, как известно, после шестидневных трудов Сотворения Мира позволил себе сделать выходной: «И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в онный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Быт., 2:3) [8, с. 2]. Ни один народ древности не знал еженедельного дня отдыха. И лишь в Древней Иудее 3 325 лет назад вводится выходной день: «Шесть дней работай и делай всю работу свою, а день седьмой, суббота, – Богу, всесильному твоему: не совершай никакой работы ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец твой, который во вратах твоих» [Дарование Торы – Десять заповедей (заповедь - 8)].